REGULAÇÃO EMOCIONAL

03.

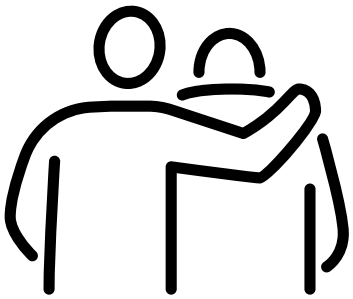
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NAS RELAÇÕES: CULTIVANDO RELACIONAMENTOS DE QUALIDADE

01 Inteligência Emocional interpessoal:

Lidando melhor com seus relacionamentos e resolvendo conflitos por meio da empatia.
Manejando a raiva.
Compartilhando emoções positivas.
Ampliando a qualidade de sua conexão com as pessoas.

02 As 5 linguagens da valorização:

Também vamos te apresentar maneiras de valorização de relacionamentos e de fortalecer seus laços afetivos para ter relações saudáveis.



ENTENDENDO COMO OS OUTROS SE SENTEM.

Algumas vezes ficamos tão arrebatados por nossos pensamentos e sentimentos que dizemos e fazemos coisas sem pensar em como os outros vão se sentir.

Então, **uma das partes da inteligência emocional é justamente aprender a nos conectarmos melhor com as emoções das outras pessoas.** Cada vez que interagimos com as pessoas, estamos também interagindo e lidando com as emoções deles (as).

NÃO É O QUE VOCÊ DIZ, É O QUE O OUTRO ESCUTA:

Mesmo que suas intenções sejam boas, lembre-se de que o que importa é não é o que você diz, mas como a pessoa interpreta o que foi dito.

RESPOSTAS DESADAPTATIVAS QUE PREJUDICAM A CONEXÃO:

Agora imagine como você se sentiria se outra pessoa – especialmente alguém próximo – respondesse a sua emoção de alguma maneira como vamos exemplificar nas linhas abaixo. Você possivelmente ficaria magoado(a) ou se sentiria incompreendido (a)...

Minimizar a experiência: "Isso não é tão importante".
Criticar: "Você está se comportando como uma criança".
Suprimir: "Controle-se, deixa isso pra lá".
Culpar: "Você é assim por causa da sua família maluca".
Ridicularizar: " O que há de errado com você?".

Você consegue se lembrar de alguém ter utilizado alguma dessas respostas com você? Como você se sentiu? Elas ajudaram em algo?
Alguma vez você utilizou algumas dessas respostas com outras pessoas?

Então vamos olhar a seguir algumas maneiras de agir diferente.

Validação.

Quando uma pessoa está abalada, podemos ter uma variedade de respostas às emoções dela. Podemos ignorar suas emoções inteiramente. Podemos permanecer em silêncio.

Podemos dizer a ela para parar de se sentir assim, para sair dessa. Podemos dizer que isso não é tão ruim quanto parece, ou ainda ridicularizá-la, repreendê-la.

Você sabe que nenhuma dessas respostas funciona. Elas só pioram as coisas. **Essas respostas dizem à pessoa que seus sentimentos não são válidos ou legítimos, que ela não tem direito a senti-los ou que eles não fazem sentido**.
Essa pessoa agora está se sentindo sozinha ou triste. Talvez por não ter ninguém a quem recorrer. Você conhece essa pessoa, pois algumas vezes você possa ter sido ela.

Validação é encontrar a verdade no sentimento de alguém. É respeitar o momento. É entender o que são essas emoções, ajudar a pessoa a elaborá-los, encontrar um significado para o que está sentindo. Podemos nos **sentir confortados** pelos outros quando estamos sofrendo. **A validação nos ajuda a perceber que os outros se importam e que não estamos sozinhos(as)**

1

Para refletir...
Quem é bom em validá-lo (a)?

Embora algumas pessoas possam não ser tão boas em validá-lo(a), outras podem ser melhores nisso.
Isso é importante para você refletir com quem pode compartilhar e se expressar.

2

Você consegue se comportar de uma forma que consiga validar as emoções das pessoas?

Vamos resumir os diferentes elementos de uma resposta de validação e cuidado com as emoções de alguém.

Respeitar o momento. É demonstrar que você está presente e disponível para ouvir. Respeitar o silêncio para que ela possa elaborar e compreender o que está acontecendo, deixar a pessoa falar no seu tempo e no seu ritmo, se quiser. Às vezes, é demonstrar apoio e que você estará presente por quanto tempo a pessoa precisar. Você não diz: "Supere isso" ou "Siga em frente". Ao invés disso, você pode dizer: "Eu entendo que este é um momento difícil e estou aqui com você".

Encorajar a expressão. Você encoraja a outra pessoa a falar sobre o que está pensando e sentindo, mas sem pressionar. Validar significa querer ouvir o que a pessoa tem a dizer e intencionalmente demonstrar isso para a pessoa.

Normalizar o sofrimento. Você pode fazer isso refletindo que outras pessoas também sentiriam o mesmo se estivessem passando por isso. Se for verdade, você pode dizer que também sentiu ou passou por algo semelhante.

Ajudar a encontrar um significado para a emoção. Você pode relacionar a forma como a outra pessoa se sente com necessidades importantes que podem não estar sendo atendidas. Talvez ela não esteja consciente de suas necessidades!

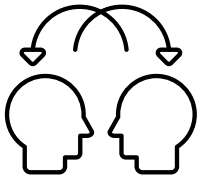
1. Empatia

Você sabia que existe uma diferença entre demonstrar simpatia e demonstrar empatia? As duas, na verdade, possuem uma grande diferença!

SIMPATIA X EMPATIA

- FOCO NAS PALAVRAS E NO PROBLEMA
- ENVOLVE-SE SUPERFICIALMETE COM O QUE ACOMNTECE COM OS OUTROS
- OLHA PARA AS EMOÇÕES DO OUTRO COM BASE NA SUA PRÓPRIA PERSPECTIVA
- FOCO NAS PESSOAS
- ENVOLVE-SE PROFUNDA-MENTE COM O OUTRO
- BUSCA OLHAR SOB A PERSPECTIVA DO OUTRO

A empatia é um dos ingredientes que compõem a inteligência emocional.



Empatia não é somente a capacidade de se colocar no lugar do outro, mas envolve também nos afastarmos momentaneamente das nossas percepções e perspectivas, para tentar compreender como o outro percebe e vê o mundo a partir da ótica dele.

Quando fazemos isso, temos uma chance maior de compreender porque uma pessoa sente, pensa e comporta de uma determinada forma diante de uma situação, enquanto nossas próprias reações seriam diferentes diante da mesma situação.

OBSTÁCULOS DA EMPATIA: VOCÊ NÃO ESTARÁ SENDO EMPÁTICO SE...

 # SE TENTAR ACONSELHAR, EDUCAR, OU MOSTRAR AO OUTRO COMO ELE(A) DEVE AGIR:

Somos seres humanos, e é natural tentar buscar formas de resolver um problema quando vemos alguém sofrendo. Contudo, impor uma solução não ajuda, pois essa sua solução pode fazer sentido no seu contexto e ser baseado na sua história de vida.

 # SE ADOTAR UMA POSTURA DE COMPETIÇÃO:

Com frequência podemos ter a percepção de que o problema do outro é menor que o nosso. Ao se comportar dessa forma você estará desqualificando o sofrimento do outro. Portanto, evite fazer julgamentos. Busque conhecer a realidade daquela pessoa e respeitar a maneira dele(a) de enxergar o mundo.

 # SE NÃO DER A OPORTUNIDADE DA PESSOA FALAR:

Dizer, por exemplo: “Bora pra frente”, “Isso não é grave assim”, “Vamos mudar de assunto?” são contraproducentes e vão mais afastar que aproximar a pessoa que você está tentando ajudar.

Como ser empático(a) nos seus relacionamentos?

·Esteja à disposição.
·Escute ativamente.
·Faça perguntas abertas.
·Demonstre afeto.
·Ofereça a sua companhia.
·Pergunte como você poderia ajudar.

2. LIDANDO COM CONFLITOS POR MEIO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Em muitas situações da nossa vida, iremos passar por conflitos interpessoais.

Como você aprendeu até aqui, ao termos uma boa inteligência emocional, conseguiremos não só lidar melhor com nossas próprias emoções, mas também com as emoções das pessoas ao nosso redor.

Em um conflito, podemos perceber que a pessoa está passando por emoções difíceis sem saber lidar de uma forma adequada e como expressá-las.

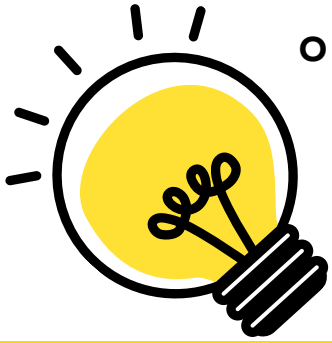
Por exemplo: imagine que um amigo(a) da faculdade está distante de você, desde que você começou a se envolver em outros projetos (estágio, trabalho, namoro...). Na última semana de aula que vocês se encontraram, ele(a) acusa você de ser egoísta e de ter abandonado a amizade.

Como você reagiria de uma forma automática? Ou seja, sem pensar muito.

Agora, como você aprendeu no início do módulo, como seria se antes de reagir, você parasse para escutar empaticamente as emoções e necessidades dele (a)?

- Na sua opinião, qual poderia ser as emoções que seu amigo(a) estava sentindo nessa situação?
- Quais as necessidades dele (a) que poderiam não estar sendo atendidas?

Ele (a) poderia estar sentindo sua falta, estar triste, chateado(a), frustrado(a).
Ele (a) pode estar precisnado conviver mais com você, ter necessidade de conversar com você, pode querer compartilhar algo importante ou estar precisando de ajuda...
Ou seja, para além da raiva e frustração dele(a), pode haver várias necessidades psicológicas...



O importante é a partir de agora você ampliar a sua perspectiva: para além dos comportamentos de cada pessoa, sempre há alguma emoção tentando comunicar alguma necessidade não atendida.

3. MANEJO DA RAIVA

A raiva é uma emoção nos ajuda a nos defendermos quando é necessário. Ela pode se manifestar: quando percebemos que um direito está sendo violado, quando uma injustiça está sendo cometida, quando uma necessidade psicológica está sendo negligenciada.

Um dos principais mitos emocionais que aprendemos é: "não é permitido sentir ou expressar raiva". Esse mito na verdade é um erro, pois como você viu **há sim situações em que é legítimo, importante e até necessário sentir e expressar essa emoção.**

O PROBLEMA É QUANDO NOS EXPRESSAMOS INADEQUADAMENTE. PODEMOS NOS TORNAR AGRESSIVOS (AS), IMPULSIVOS (AS) E ATÉ MESMO VIOLENTOS (AS) NO FALAR OU NO AGIR SE NÃO SOUBERMOS APRENDER A MANEJAR A RAIVA DE UMA FORMA CONSTRUTIVA.

Quando não aprendemos a lidar com a raiva, podemos alimentá-la, fazendo crescer sua intensidade e ela pode ayé mesmo ficar descontrolável.

A mente dominada pela raiva é REATIVA: é agressiva, faz o que quer, quando quer, sem se importar com as consequências.
Afasta as pessoas, prejudica as relações e deixa o problema pior.

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A RAIVA

PARA AUXILIAR A LIDAR MELHOR COM A RAIVA:

1. Em determinadas situações, um comportamento inteligente é se afastar da situação para não deixar as coisas piores.

2. **DEPOIS QUE SE AFASTAR, PARE E RESPIRE: SÃO FORMAS DE DESACELERAR O CURSO DA RAIVA E IMPEDIR QUE ELA CREÇA E TOME MEDIDAS MAIS INTENSAS E ATÉ DESPROPORCIONAIS. AFASTAR-SE TAMBÉM TE AJUDA A NÃO REAGIR DE FORMA PRECIPITADA OU AUTOMÁTICA.**

3. Depois desse intervalo, observe a situação e entenda exatamente o que está acontecendo.

-Porque essa situação te desencadeou raiva?
-Porque isso é importante para você?
- Isso foi algo pontual ou tem chances de se repetir no futuro?
- Vale a pena você entrar ou começar um conflito?
- Quais serão os custos ou as possíveis perdas?
- Esse problema é realmente seu ou você está embarcando em um problema que não te diz respeito?

4. Sua reação não precisa ser a mesma para tudo que te deixar com raiva!

UMA REAÇÃO NA MEDIDA ENVOLVE AVALIAR A SITUAÇÃO:

Para te ajudar a ter um melhor manejo da raiva, lembre-se dessa régua:

Haverá momentos que a situação é pontual ou pouco significante (1,2,3): nesse caso, talvez seja melhor uma reação mais branda.
Haverá outras situações em que será necessário ter uma conversa mais séria (4, 5, 6) ou mesmo pedir uma mudança de comportamento.
Quando um direito seu for violado aí já é necessário responder com mais intensidade, estabelecer limites, dizer "não", ou ainda romper com o relacionamento (7 em diante).

4. TUDO NA VIDA EXIGE UM POUCO DE MANUTENÇÃO

Para finalizar, deixamos a seguinte reflexão: tão importante (ou talvez até mais importante) que saber evitar ou resolver conflitos interpessoais, é **a habilidade de saber cultivar seus relacionamentos: mantê-los saudáveis, fortalecê-los**. Saber **gerir bem seus relacionamentos também faz parte da inteligência emocional.**

Às vezes, relacionamentos se deterioram não porque fizemos algo para magoar ou para se afastar das pessoas. Mas sim pelo que deixamos de fazer, ou seja, pela manutenção que deixamos de realizar!

Se você de tempos em tempos faz aquela faxina em casa, faz a manutenção no seu carro, faz um check-up médico de rotina, água suas plantas, por que você acha que com as relações seria diferente?

Lembre-se: tudo que você deixa sem atenção vai aos poucos se deteriorando, se desfazendo.
Relacionar-se requer que você repita pequenas atitudes para manter vivo todos os laços que importam. E você pode fazer isso de diferentes maneiras. Vem conferir.

5. COMPARTILHE EMOÇÕES POSITIVAS COM AS PESSOAS

PODEMOS RESUMIR ESSA COMPETÊNCIA EM UMA FRASE: SEJA INTENCIONAL EM FAZER OS OUTROS SE SENTIREM BEM. HÁ VÁRIAS MANEIRAS PELAS QUAIS VOCÊ PODERÁ COMPARTILHAR EMOÇÕES POSITIVAS COM OS OUTROS E ASSIM FORTALECER SEUS LAÇOS FAMILIARES E DE AMIZADE

Elogie
Agradeça
Motive
Celebre genuinamente as conquistas dele (a)
Esteja à disposição
Dedique seu tempo, recursos e habilidades para fazer algo por ele (a)

AS CINCO LINGUAGENS DA CONEXÃO

Há diferentes maneiras com as quais você pode cuidar de seus relacionamentos, além de enriquecê-los. Você também pode demonstrar afeto pelas formas abaixo.

PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO (1)

Pessoas com essa linguagem, sentem-se emocionalmente valorizadas com **elogios, palavras de aprovação e de reconhecimento.**

TEMPO DE QUALIDADE (2)

Pessoas que priorizam essa linguagem valorizam **fazer atividades juntos, valorizam quando você demonstra que está disponível para elas e que escuta atentamente.**

DEMONSTRAÇÕES DE AFETO (3)

Há pessoas que priorizam o toque físico, como abraços, olhar de aprovação, gestos de carinho...

PRESENTES E GRATIFICAÇÕES (4)

Há pessoas que se sentem reconhecidas quando você faz uma surpresa ou ao compartilhar lembranças, dar presentes...

ATOS DE SERVIÇO (5)

Pessoas com essa linguagem, sentem-se emocionalmente valorizadas quando você faz algo por elas, ou seja, por meio de atitudes.

PARA REFLETIR...

DESSAS 5 LINGUAGENS, QUAL É A QUE FAZ VOCÊ SE SENTIR MAIS VALORIZADO (A)?

PARE E PASSE A REFLETIR QUE A SUA LINGUAGEM DE VALORIZAÇÃO PODE SER DIFERENTE DAS PESSOAS COM AS QUAIS VOCÊ SE RELACIONA. IMPORTE-SE COM O QUE É IMPORTANTE PARA AS OUTRAS PESSOAS COM AS QUAIS VOCÊ SE RELACIONA.

Resumindo: Seja intencional em cuidar dos seus relacionamentos. Não pense que eles estão garantidos e durarão para sempre sem esforço e reciprocidade.

QUERO MAIS

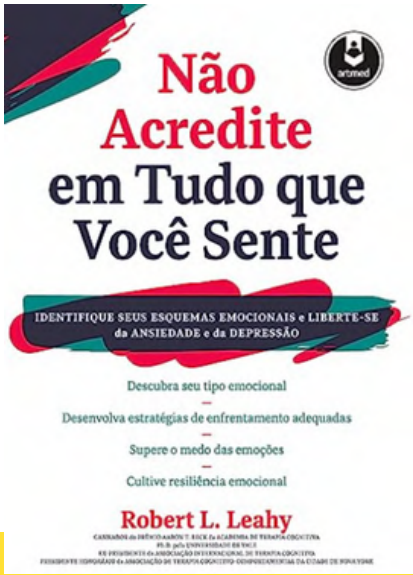
ESTAMOS NA ÚLTIMA SEÇÃO DA CARTILHA. SE VOCÊ GOSTOU DA TEMÁTICA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, FICAREMOS MUITO FELIZES EM TE INDICAR MATERIAIS PARA QUE VOCÊ POSSA SE APROFUNDAR E AUMENTAR AINDA MAIS SUAS COMPETÊNCIAS EM GERIR BEM SUAS EMOÇÕES.

LIVRO: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL. (EUREKKA).

Este livreto contém 8 mini-guias práticos para você cuidar da sua auto-estima, aprender a importância da manutenção e cuidado dos relacionamentos interpessoais, além de identificar como o ciclo da depressão funciona e se mantém ao longo do tempo.

LIVRO: EXERCÍCIOS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

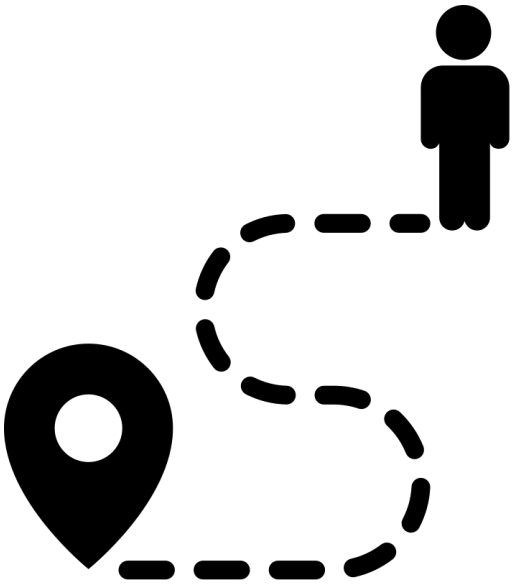
Neste livro em forma de caixinha estão 100 cartões com perguntas para você refletir e aprender como reconhecer e avaliar os seus próprios pensamentos e sentimentos, assim como a sua capacidade de lidar com eles.



LIVRO: NÃO ACREDITE EM TUDO QUE VOCÊ SENTE. (ROBERT L. LEAHY)

Este livro contém reflexões e exercícios que vão lhe ajudar a familiarizar-se com suas emoções; entender que a forma como você pensa sobre suas emoções pode melhorar ou piorar as coisas; perceber que ter um sentimento não é a mesma coisa que agir de acordo com ele; encontrar sentido nas emoções e desenvolver estratégias adaptativas para lidar com as emoções.

CHEGAMOS AO FINAL DA NOSSA CAMINHADA...



Sim, chegamos ao final da nossa jornada juntos, e estamos muito felizes que você concluiu todos os módulos do nosso programa!

Esperamos que o conteúdo de psicologia e de saúde mental possa ter contribuído para o seu bem-estar e sua qualidade de vida.

Como você sabe, esta é uma pesquisa de doutorado, por isso, pedimos sua colaboração para responder novamente o questionário DASS-21, que avalia a sintomatologia de estresse, ansiedade e depressão e também participe de um questionário de avaliação de satisfação.

https://forms.gle/NBN7qPsv59vnLp1k7

Preencher leva só 5 minutinhos e nos ajudará muito.

Assim, poderemos avaliar se a intervenção foi eficaz, combinado?
Após preencher, você poderá solicitar o resultado final por e-mail!

Nos vemos em uma próxima oportunidade!